



Ralentir pour une nouvelle relation au numérique.

Programme générique en date du 11 septembre 2022. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	<p>300 milliards d'emails envoyés chaque jour dans le monde. Le numérique influence notre rapport au temps, les flux d'informations se multiplient, le COVID a contribué à son accélération.</p> <p>Quels impacts sur nos fonctions cognitives ? Que faire pour détecter les situations de surcharges ? Comment mieux s'organiser et se recentrer sur soi-même face à un monde hypernumérisé où l'attention devient rentable ?</p> <p>Baptiste est sophrologue, Maroin est expert dans le numérique, un duo pour vous emmener durant 2 ateliers vers une introspection de son environnement numérique, un partage de situations de surcharges (cas d'usage : gestion des emails) et un développement des routines.</p> <p>Durant la 1ère demi-journée, 2 sujets seront abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les emails : en tant que flux d'information, - les routines : en tant que moments habituels dans notre semaine type, <p>Durant la 2e demi-journée, une carte mentale (individuelle) sera réalisée par chaque stagiaire pour dessiner son environnement numérique et détecter les leviers possibles. Vous repartirez avec un mini-guide contenant les enseignements des 2 x 3 heures pour vous aider dans votre quotidien à ralentir le numérique pour mieux s'organiser.</p>
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Se réapproprié son environnement numérique professionnel. • Canaliser les flux d'informations • Détecter les situations de surcharge
Objectifs opérationnels	<ul style="list-style-type: none"> - Décrire une situation de surcharge numérique, - Identifier les routines vertueuses, - Examiner son environnement numérique, - Expérimenter des postures de limitations.
Pré-requis	Avoir vécu une situation de surcharge numérique.
Public concerné	<ul style="list-style-type: none"> • Salarié-es • Managers • Responsables de structures • Entrepreneur-es
Modalités pédagogiques	<p>5 méthodes pédagogiques seront utilisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expositive, transmissive ou magistrale ; • Interrogative ou maïeutique ; • Découverte active ou expérientielle; • Participative ou démonstrative ; • Expérimental ;
Ressources pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Résultats du remue-méninge • Carte mentale personnalisée • Guide regroupant une synthèse des enseignements des 2 demi-journées. • Halte à la sursollicitation numérique : guide pratique réalisée par la chercheuse Caroline Cuny lien
Modalités d'organisation	<p>Journée de 7h ou deux 1/2 journées de 3h30</p> <p>En présentiel uniquement chez le client ou dans une salle louée pour la session</p>
Matériel pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> • La salle de formation est équipée d'un paperboard, tables, chaises • Le formateur amène : <ul style="list-style-type: none"> ◦ les feutres, ◦ les affiches, les gommettes pour la réalisation des cartes mentales, ◦ des feuilles pour la baromètre, ◦ la mascotte pour la répartition de la parole • Guide pédagogique rappelant les principes pour éviter la surcharge
Accessibilité	La référente Handicap est Laurène Cabaret, pour la contacter : handicap@opteos.fr
Modalités d'évaluation	<p>Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...</p> <p>Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.</p>
Modalités d'inscription et délai d'accès	<p>contact@maroin.fr</p> <p>06 52 76 90 67</p>



Tarif indicatif

700 € H.T.

Cette prestation de formation est exonérée de TVA conformément à l'article 261 du CGI

Tarif inter-entreprises par jour et par stagiaire. [Contactez-nous](#) pour un tarif de groupe

Durée

7 heures

Intervenant(e)s

Maroin Al Dandachi

Formateur depuis 2017, j'accompagne les acteurs de l'économie sociale et solidaire dans la transition numérique.

Site internet, outils collaboratifs, gestion des agendas... : les possibilités de la collaboration sont infinies. L'enjeu, c'est l'humain, et la prise en compte des spécificités individuelles. La fracture numérique est présente partout, mon approche vise à autonomiser et à créer des cercles de solidarités numérique à l'intérieur des organisations.

Son CV : <https://formation.opteos.fr/wp-content/uploads/2021/03/Profile.pdf>

Programme

Demi-journée 1.

Introspection.

- Questionner la relation individuelle au numérique à l'aide de critères temps & énergie.
- Rapport au temps :
 - Identifier les situations de trop plein.
 - Remue méninges sur le sujet des routines.

Demi-journée 2.

Flux d'informations et de communication.

- Visualiser son propre écosystème numérique.
- Identifier les leviers d'actions
- Bilan et synthèse des enseignements.

Journée de 7h ou deux 1/2 journées de 3h30.